

PŘÍRUČKA
PRO STUDENTY STŘEDNÍCH
ŠKOL

**Chování
na
sociálních sítích**

Obsah

Shrnutí projektu	3
Jak pracovat s touto příručkou a interaktivní prezentací	4
Úvod do lekce	5
Sociální sítě	6
Video ukázka	6
Práce s videem	7
Vítejte ve světě Instagramu	8
Foto ukázky	9
Foto ukázky I	10
Foto ukázky II	12
Foto ukázky III	13
Co si zapamatovat	15
Závěr	16
Komiks	18
Příběh I	19
Příběh II	20
Příběh III	21
Nadměrné používání sociálních sítí	23
Bezpečnost	26
Konec	31
Seznam četby	32
Zdroje	34

Shrnutí projektu

Občanská kompetence má zásadní význam pro aktivní politickou participaci, která je jednou z hlavních součástí dobrého vládnutí a udržitelné demokracie. Politická participace stagnuje zejména ve východní části Podunají. Obzvláště znepokojující jsou apatie a nedostatečný zájem o politiku ze strany mladší populace. Navíc jsme v posledních letech svědky politického vývoje, který má za následek zhoršení demokratických standardů v mnoha částech tohoto regionu. Základním prvkem občanské kompetence je vysoká úroveň mediální gramotnosti. Tu občané potřebují k reflexi sociální reality a vybudování odolnosti vůči negativním mediálním jevům, mezi které se řadí například nenávistné projevy a tzv. fake news.

Hlavním cílem projektu je zlepšit demokratické nadnárodní vládnutí vytvořením mezinárodní observatoře mediální gramotnosti, která funguje na principu spolupráce mezi různými relevantními zainteresovanými stranami. V mnoha zemích Podunají rozvoj kompetencí mediální gramotnosti a aktivního občanství významně zaostává za rozvinutějšími regiony Evropy. Projekt poslouží jako mechanismus pro zvýšení mediální gramotnosti a posílení kompetencí občanů, což v důsledku přispěje k rozvoji udržitelné demokracie. Hlavní cílovou skupinou jsou mladí lidé a ti, kteří s nimi pracují. K jejímu posílení projekt poskytne nástroje určené jak pro mladé lidi, tak pro pedagogy.

V rámci tohoto projektu se vytvoří projekt monitorování mediální gramotnosti, která zpřístupní nástroje pro zkoumání mediálních obsahů, školicí nástroje, poskytne rady v oblasti politiky a klade si za cíl zvýšit mediální gramotnost ve vztahu k dalším občanským dovednostem.

Mezi výstupy patří budování kapacit a školicí nástroje, webové rozhraní a politická doporučení. Aktivity projektu zahrnují mapování postupů a šíření informací, vývoj výukového systému, návrh webových školicích platforem a pilotní testování.

Jak pracovat s touto příručkou a interaktivní prezentací

Milí studenti,

tato příručka slouží jako průvodce interaktivní prezentací na téma „Chování na sociálních sítích“.

Otevřete si interaktivní prezentaci v novém okně prohlížeče. Pokud pracujete samostatně, otevřete si ji na počítači, nebo si ji můžete promítnout na interaktivní tabuli.

Než začnete pracovat s prezentací, otevřete si nebo vytiskněte tento dokument.

Prezentace obsahuje několik snímků s výukovým materiálem a vizuálním obsahem. Každý snímek si pozorně přečtete a prohlédněte. Pokud v levém dolním rohu snímku vidíte ikonu písmene „i“, klikněte na ni. Zobrazí se vám další informace nebo příklady, které vám pomohou lépe porozumět dané problematice.

Některé snímky obsahují kromě informační ikony „i“ také interaktivní prvky. Tyto prvky jsou zvýrazněny. Když na ně kliknete, dozvíte se více podrobností (může tam být například audio ukázka, video nebo doplňující informace).

V prezentaci najdete také ikonu zvuku, která značí, že snímek obsahuje zvukový obsah. Slouží také ke ztlumení a opětovnému zapnutí zvuku.

Na další snímek přejdete pomocí šipky směřující vpravo. Pokud se chcete vrátit na předchozí snímek, klikněte na šipku vlevo. Na úplný začátek prezentace se přesunete kliknutím na ikonu domečku.

Pro lepší orientaci v textu se jednotlivé snímky s dalším výukovým materiálem a vzdělávacími prvky zobrazují postupně.

Jelikož se s některými pojmy setkáte pravděpodobně poprvé a měli byste si je zapamatovat, najdete v textu také **definice**. Věnujte pozornost také **zajímavým faktům**.

Popisek k textům v příručce:



ZAJÍMAVÝ FAKT



DEFINICE

Úvod do lekce

Myslíte si, že toho o sociálních sítích víte hodně a že už vás nic nepřekvapí? To nemůžete vědět, dokud se neotestujete. Samozřejmě, že pokud je aktivně užíváte, víte, k čemu slouží. Víte ale také, k čemu je lze zneužít a jak nás mohou ovlivnit, aniž bychom si to uvědomovali? Že ne? A o to tu jde!

Možná vaše znalosti a zkušenosti pomohou vašim spolužákům zorientovat se v digitálním světě sociálních sítí a možná se od vás něco naučí i váš učitel.

Zkuste se zamyslet nad otázkami v této lekci. Než kliknete na informační tlačítko, promyslete si odpověď.

Pokud kolem sebe máte dospělé, kteří jsou aktivními uživateli sociálních sítí, podělte se s nimi o to, co už víte, a také o to, co jste se dozvěděli v této lekci. Můžete jim například ukázat komiksy v druhé části lekce.

Více se dozvíte také v lekci věnované tématu „Manipulace a propaganda“.

Sociální sítě

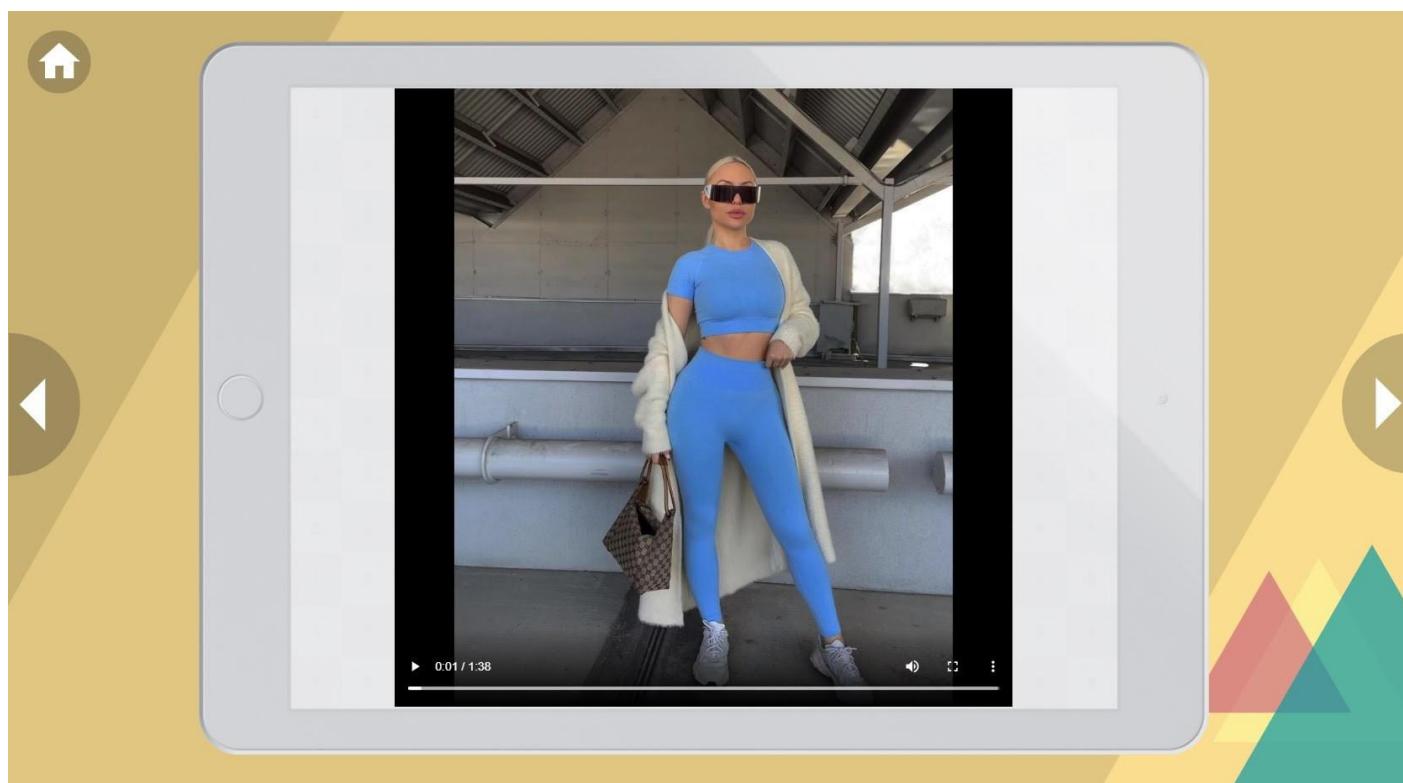
Co jsou sociální sítě?

Online služby, které spojují lidi na internetu. Uživatelé si vytvoří osobní profil za účelem komunikace formou textových nebo hlasových zpráv.

Vlastnit profil na sociální síti a využívat komunikační platformy je dnes běžné. Je však důležité zvážit, na **kolika** sítích bychom měli aktivně být, **za jakým účelem** a **jak často** nebo **jak dlouho**.

Video ukázka

Pohodlně se usadte a podívejte se na video. Klikněte v prezentaci na tlačítko pro přehrávání.



Popřemýšlejte o následujícím:

Na jaké sociální síti viděli podobný obsah? Vidí jej často?

Hádejte, ze které sociální sítě je video sestříhané.

Studenti by měli pojmenovat své pocity, které v nich video vyvolává.

Poznáváte lidi na fotkách?

- ▶ **Např:** Nathalya Cabral (influencerka/modelka), Oliwye Soukupova (influencerka/modelka/ módní ikona), Anny Swanky (influencerka/modelka) a její přítel luca_rossi10 (často ukazují svůj přepychový životní styl a dokonalé fotky plné luxusu)

Jak na vás video působí? Jaké pocity ve vás vyvolává? Studenti mají často pocit, že život influencerů je zajímavý, barevný, luxusní, zábavný – na rozdíl od toho jejich.

Ale zkusili jste se někdy podívat na jejich život/práci jejich očima?

- ▶ Co všechno musí udělat pro dokonalou fotku,
- ▶ jak dlouho trvá natočení poutavého videa, co to obnáší?
- ▶ Jaký vedou život, když zrovna nejsou před kamerou
- ▶ Osamělost na turné/při cestování po světě
- ▶ závist druhých
- ▶ narušení soukromí
- ▶ do určité míry tlak/požadavky, chování...

Práce s videem

Právě jste viděli obsah na Instagramu. Vyvolal ve vás emoce.

Nebezpečné jsou i sociální sítě.

Jsou návykové, stejně jako alkohol nebo hazardní hry. Proč? Např. Facebook zaměstnává špičkový tým odborníků, kteří se zaměřují na optimalizaci uživatelské zkušenosti. Proto se tam vracíte znovu a znovu.

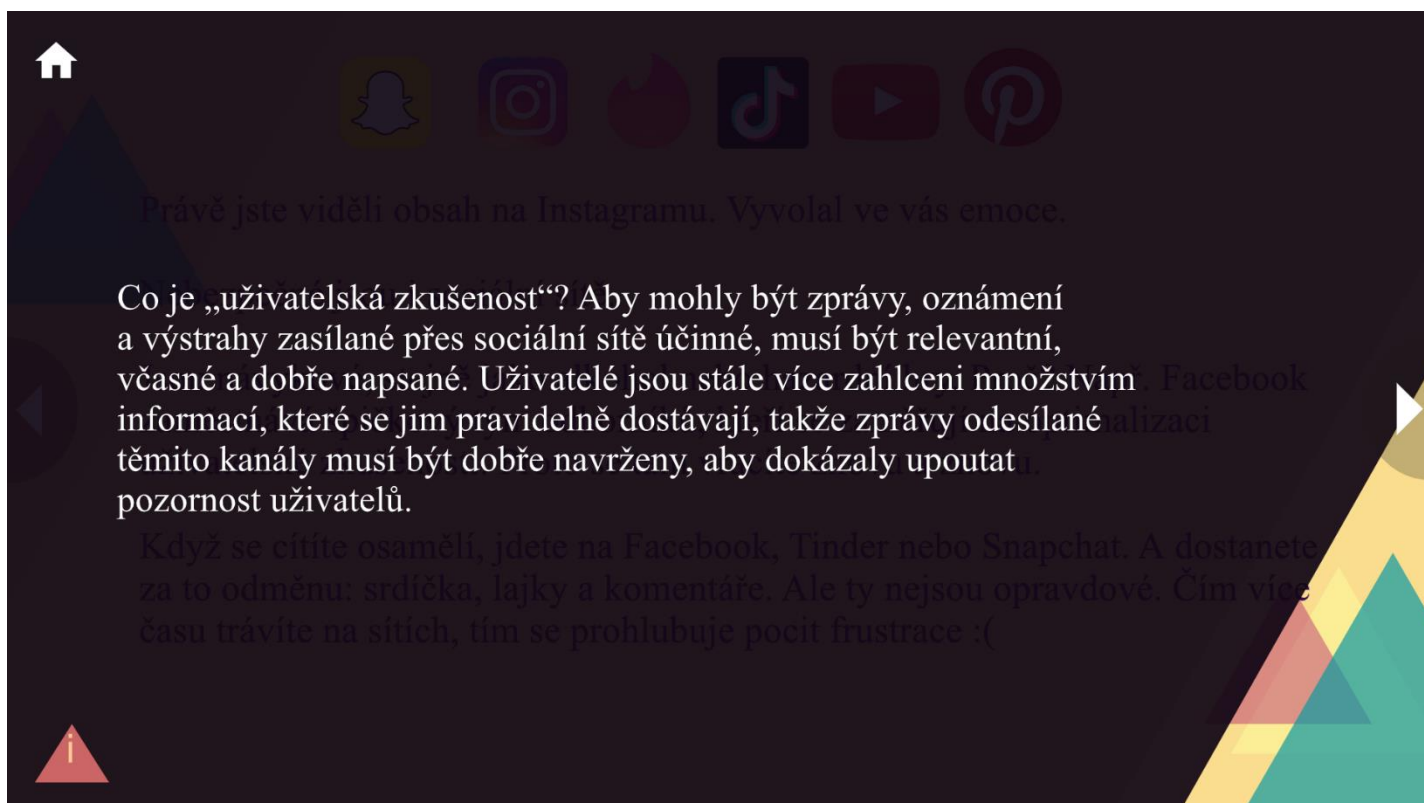
Když se cítíte osamělí, jdete na Facebook, Tinder nebo Snapchat. A dostanete za to odměnu: srdíčka, lajky a komentáře. Ale ty nejsou opravdové. Čím více času trávíte na sítích, tím se prohlubuje pocit frustrace :(

Proč jsou podle vás sociální sítě (nebo internet obecně) pro lidi tak atraktivní?

Možné odpovědi:

- ▶ dostupnost téměř čehokoli na jednom místě a prakticky kdykoliv, anonymita,
- ▶ získání odpovědí na různé otázky (na které se například ze strachu/studu nechceme zeptat),
- ▶ ukazují jen to, co chci (nezveřejňuji něco, co nechci, aby ostatní věděli; nebo možnost vydávat se za někoho jiného), možnost vypnutí (distancování se),
- ▶ nabízí různé druhy zábavy.

Dalším faktorem, který přispívá k návykovosti sociálních sítí, je uživatelská zkušenost. Klikněte na informační tlačítko a přečtěte si, co to je..



Vítejte ve světě Instagramu (příklady obsahu na sociálních sítích)



V této kapitole bychom vás rádi seznámili s úskalími obsahu, který na internetu konzumujeme. Určitě jste začali používat sociální sítě, abyste byli ve spojení se svými přáteli. Později jste začali sledovat lidi (celebrity, zajímavé lidi, modelky, sportovce...), abys zjistili, jak doopravdy žijí.

Koneckonců, zveřejňují tam svůj soukromý život... ne? Ale je tento svět skutečný?

Foto ukázky



Lidé se snaží vypadat skvěle na fotkách, které ukazují veřejnosti. Chtějí obdiv a palce nahoru. Pro fotku proto udělají maximum. Zvolí nejzajímavější místo, nejlepší oblečení, nejlepší výraz v obličeji nebo dokonalé jídlo. Jakmile je vše připraveno, vyfotí to a dají na internet.

Popřemýšlejte o tom, zda jste své fotografie někdy upravili.

Ale co je důležitější, myslíte si, že lidi své fotky nějak upravují?

Foto ukázky I

Na snímku vidíte tři ukázky.

Dokážete určit, kde byly pozměněny?



Uživatelka chtěla vypadat hubenější. Proto si zúžila boky. Úplně to ale nevyšlo. Vidíte ten provaz, co jí prochází boky? Přímo v tomto místě použila retušovací nástroj.

Podívejte se na lano procházející stehnem dívky, která si užívá dovolenou na pláži. Nebo se podívejte na chlapce, který si přifoukl svaly. Tady je patrné, že to s úpravami přehnal. Také bychom mohli obdivovat dokonalé nohy této dívky stojící u skleněného zábradlí. Když se ale dobře zadíváte do odrazu, určitě si něčeho všimnete.

Klikněte na informační tlačítko.



Fotografie jsou často pozměňovány a upravovány.
Velmi často se setkáváme se zúžením pasu a stehem.
Extrémní úpravu odhalí například odraz v zrcadle...

Uživatelka chtěla vypadat hubenější. Proto si zúžila boky.
Uplně to ale nevyšlo. Vidíte ten provaz, co jí prochází boky?
Primo v tomto místě použila retušovací nástroj.



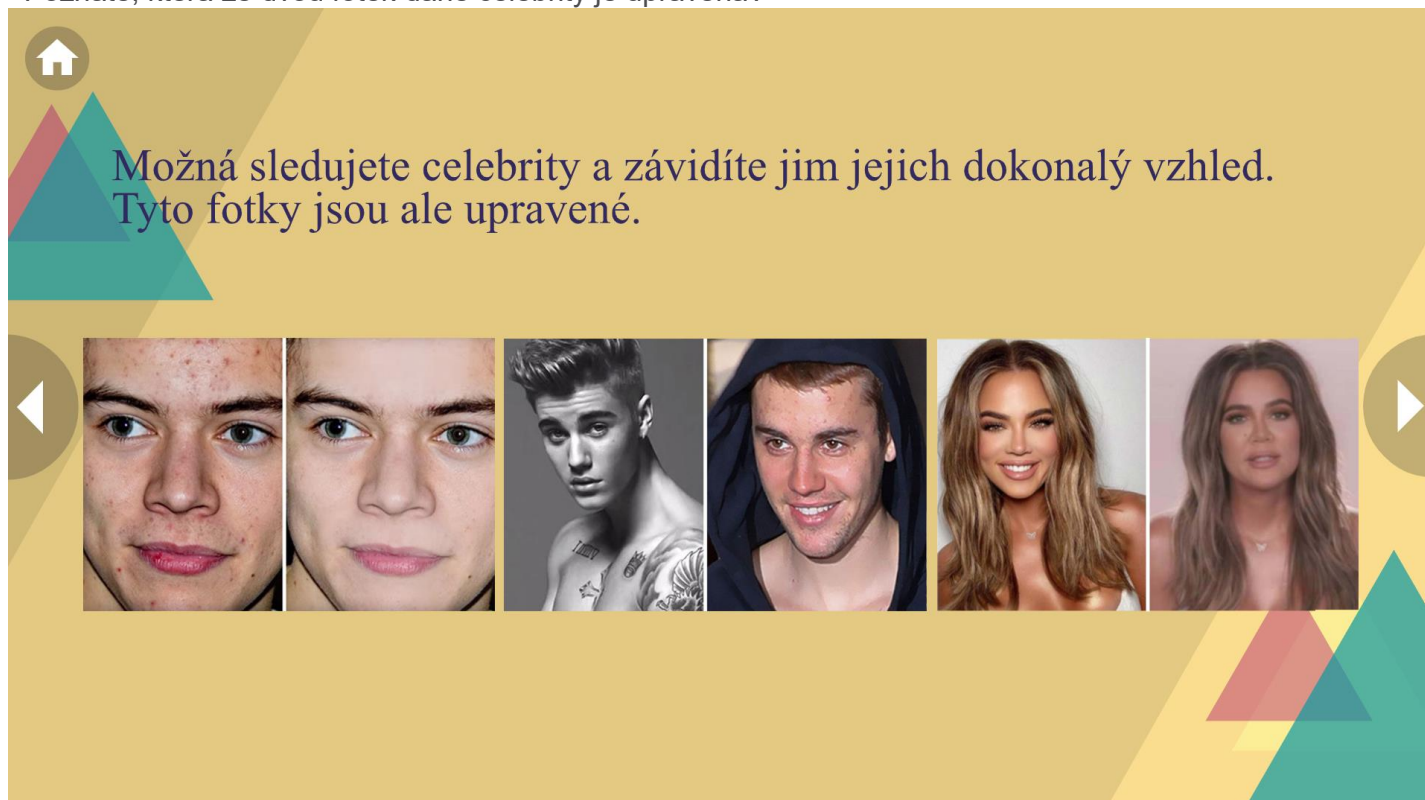
Našli byste zmíněné úpravy sami? Proč to autoři fotek dělají?

Foto ukázky II

Před sebou na snímku si prohlédněte několik celebrit, které jste pravděpodobně viděli v televizi, ale také na sociálních sítích. Jsou slavní a krásní a jejich fotky sbírají lajky. Pravdou však je, že za těmito lidmi stojí tým editorů, který se stará o úpravu všech fotek před tím, než jsou zveřejněny na jejich sociálních sítích.

Neupravená verze fotografie se na veřejnost dostane jen velmi zřídka.

Poznáte, která ze dvou fotek dané celebrity je upravená?



Možná sledujete celebrity a závidíte jim jejich dokonalý vzhled. Tyto fotky jsou ale upravené.

Zkuste si vyhledat svou oblíbenou celebrity (kuchař, sportovec, model, zpěvák) a uvidíte, že na fotkách vypadá jinak.

Musíte být schopni kriticky zhodnotit obsah, který konzumujete na sítích.

Když je možné neškodně upravit tváře, je možné pozměnit i obsah s politickým kontextem.

Foto ukázky III

Lidé upravují nejen své tváře, ale i místa, která fotí...



Vidíte ty mraky?

Příklad vpravo: Mraky na všech fotek této „travel influencerky“ jsou až podivně všechny stejné.

Podívejte se na příklad brány vlevo. Vidíte nějaké rozdíly?

Najděte podobné příklady na sociálních sítích a podělte se o ně se svými spolužáky.



Lidé upravují nejen své tváře, ale i místa, která fotí...

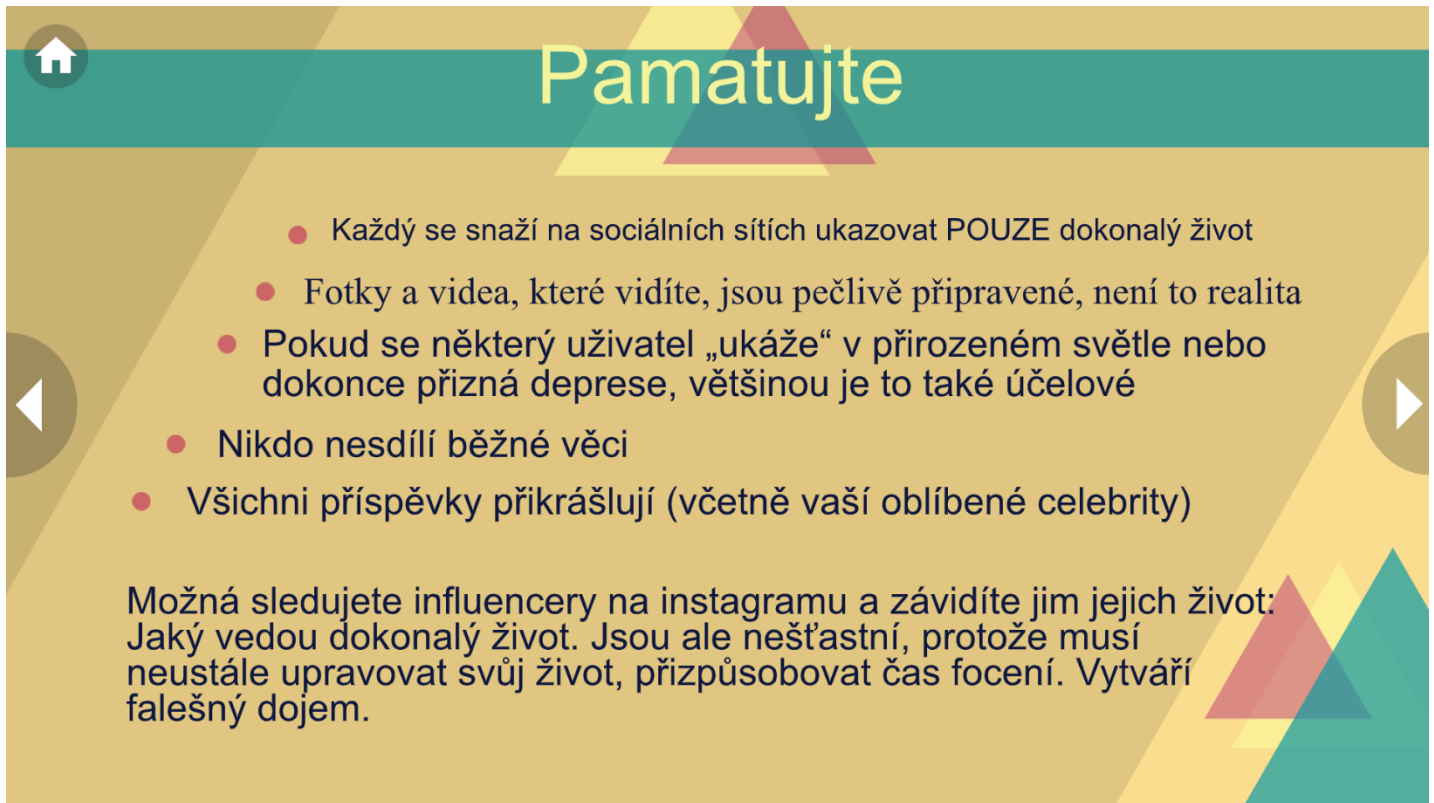
◀ Na ostrově Bali se nachází chrám Lempuyang.
Vidíte také překrásné modré jezero.
Toto místo si fotí stovky lidí.
Problém je, že žádné jezero neexistuje.
Místní fotograf vytváří efekt pomocí obyčejného zrcadla.

INSTAGRAM

REALTY



Co si zapamatovat



Pamatujte

- Každý se snaží na sociálních sítích ukazovat POUZE dokonalý život
- Fotky a videa, které vidíte, jsou pečlivě připravené, není to realita
- Pokud se některý uživatel „ukáže“ v přirozeném světle nebo dokonce přizná deprese, většinou je to také účelové
- Nikdo nesdílí běžné věci
- Všichni příspěvky přikrášlují (včetně vaší oblíbené celebrity)

Možná sledujete influencery na instagramu a závidíte jim jejich život: Jaký vedou dokonalý život. Jsou ale nešťastní, protože musí neustále upravovat svůj život, přizpůsobovat čas focení. Vytváří falešný dojem.

Výše uvedené příklady si nekladou za cíl vás poučovat nebo vám říkat, co je správné.

Klíčové je, že úpravy dokážete odhalit vy sami. Něco, co se tváří jako nevinná úprava, může mít vliv na ostatní lidi. Někdo se může cítit méně zajímavý nebo také nedostatečně atraktivní (protože se srovnává s nerealistickým idolem).

Je důležité zmínit, že úpravy lze použít také v politickém kontextu, například v podobě technologie deepfake (tento pojem je blíže vysvětlen v lekci „Zprávy a hoaxy“). Tato lekce je úvodem do tohoto fenoménu. Proto je důležité o těchto technikách vědět a dávat si na ně pozor.

Položte si otázku: *Je to, co vidím, vůbec možné/reálné?*

Pak si informaci ověřte, například vyhledáním fotografie/tématu ve více zdrojích.

Závěr

V kontextu sociálních sítí a úprav jejich obsahu si položte otázku: proč někteří lidé tyto úpravy dělají? Jedna odpověď je zisk. Chtějí získat sledující, slávu a následně peníze.

Proč to lidé dělají?

- chtějí získat sledující
- chtějí vydělat peníze (pomůžete jim tak, že budete jejich obsah sdílet, komentovat a lajkovat)
- lajky produkují dopamin, což je chemická látka, která je spojována s potěšením

Co si z toho vzít?

- nenechte se obsahem vystresovat
- nebuďte posedlí tím, co sledujete
- není to pravda, není to cíl, kterého byste měli dosáhnout

Je důležité si uvědomit, že sociální sítě neslouží pouze ke komunikaci s přáteli, ale také ku prospěchu různých uživatelů.

Těmto lidem se říká **influenceři**. **Už jste tento pojem někdy slyšeli? Dokáže jej vysvětlit vlastními slovy?**

Po diskusi klikněte na informační tlačítko.



Proč to lidé dělají?

- chtějí získat sledující
- chtějí vydělat peníze (pomůžete jim tak, že budete jejich obsah sdílet, lajkovat)

Kdo je influencer?

Influencer je někdo kdo má:

schopnost ovlivňovat nákupní rozhodnutí ostatních, díky své autoritě, znalostem postavení nebo vztahu s publikem.

- nenechte se obsahem vystresovat
- nebuďte posedlí tím, co sledujete
- není to pravda, není to cíl, kterého byste měli dosáhnout

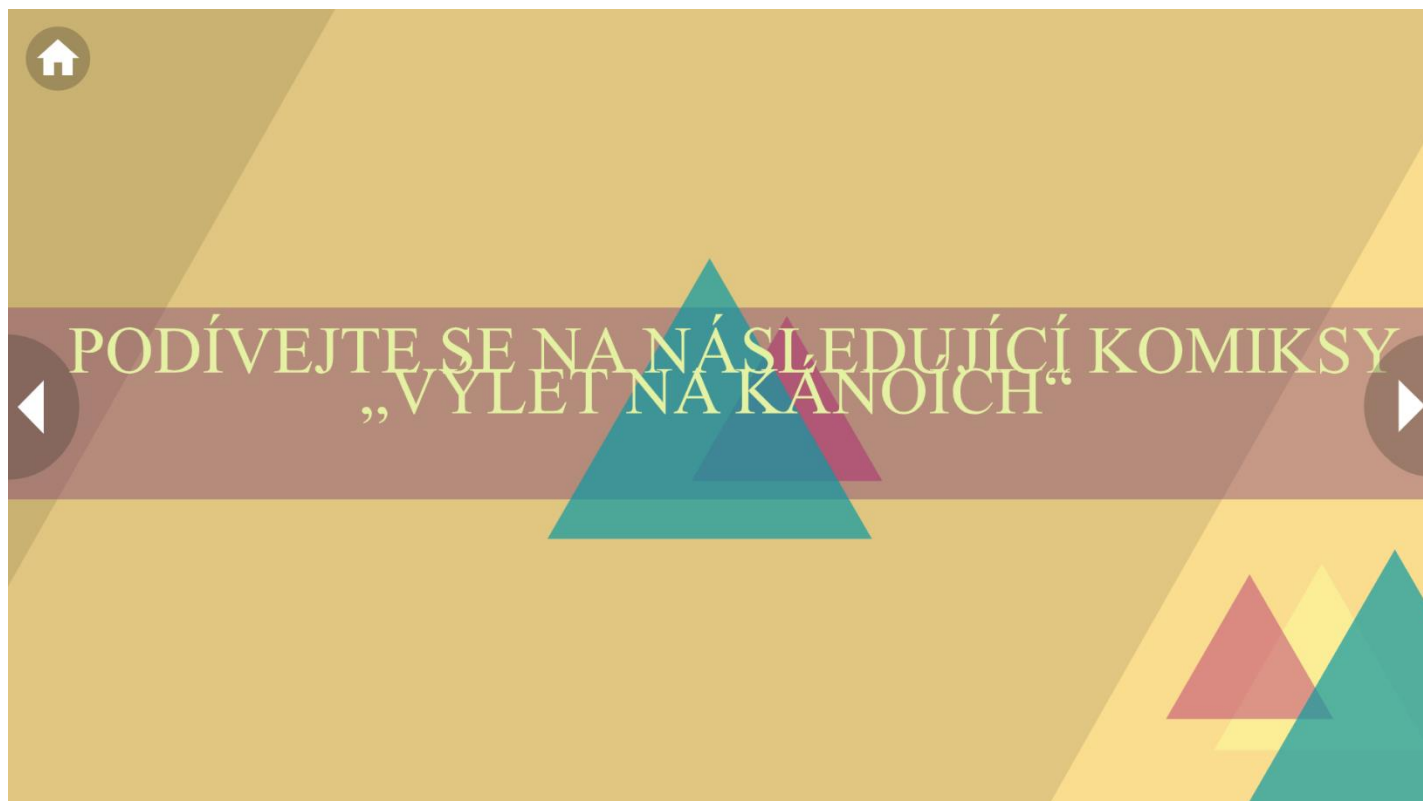


Pojem influencer popisuje člověka, který dokáže svými slovy, činy nebo i vzhledem ovlivňovat své okolí (ať už pozitivně, nebo negativně).

V dnešní době je však influencer relevantnější pro svět marketingu a prodeje.

Často totiž propaguje nějaký výrobek prostřednictvím tzv. product placementu. Více si o něm povíme v lekci „Marketing a reklama“.

Komiks



V předchozí části lekce jsme se sociálním sítím věnovali spíše teoreticky. Nyní se na ně podíváme z pohledu aktivního uživatele. Na následujících snímcích uvidíte komiks. Příběh se odehrává na letním táboře u vody. Hlavní hrdinové tam přijeli strávit volný čas.

Diskutujte se studenty o sledovatelnosti/zabezpečení/zneužívání informací na internetu.

Příběh I



Naší hlavní postavou je blondáta dívka Zorka. Zorka se právě fotí se svou kamarádkou. Fotka je fajn suvenýr, ale taky příspěvek na sociální síť.

Klikněte na informační tlačítko.



Příběh se může zdát jednoduchý a obyčejný, ale není tomu tak dávno, co se fotky ukládaly do fyzického fotoalba. Dnes se s fotografií děje spousta dalších věcí. A často je nedokážeme ovlivnit.

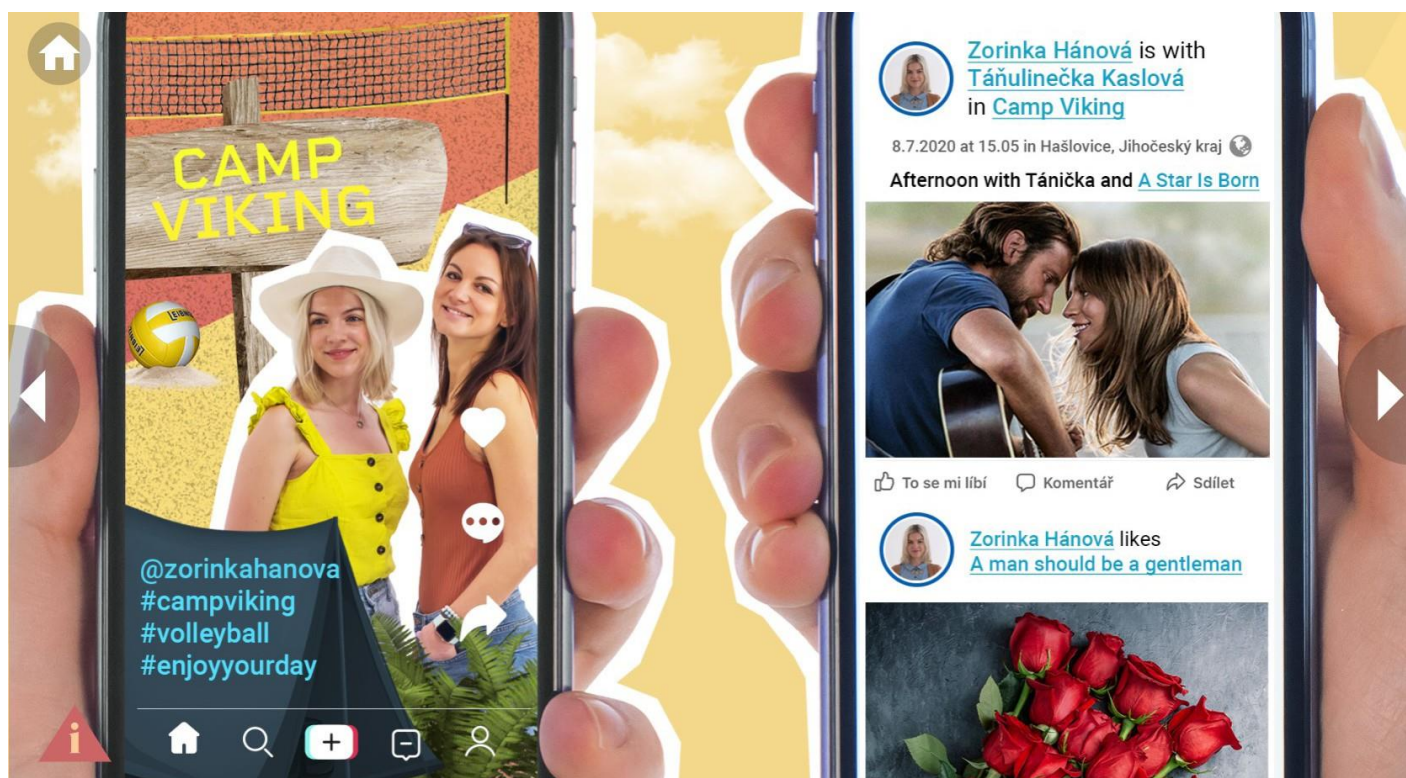
Zatímco se dívky fotí, prochází kolem Arthur s kamarádem. Naprosto běžná situace. Bylo by milé, kdyby se šel Arthur představit – naživo.

V našem příběhu se to však odehrálo jinak.

Příběh II

Arturovi se Zorka zalíbila a rád by ji poznal. Arthur místo toho, aby ji šel oslovit, zavítal na internet. Konkrétněji na sociální sítě.

Co všechno můžete ze snímku vyčíst?



Jak se Arturovi podařilo najít Zorčinu fotku?

► Vyhledával na internetu/sociálních sítích (zadal klíčová slova). Šel na oblíbené sociální sítě a zadával relevantní hashtagy.

Co všechno se o Zorce dozvěděl?

Co na sebe Zorka prozradila na internetu? Napište, co všechno jste se o Zorce dozvěděli ze snímku.

Jaké má koníčky?

Víte, co je hashtag? Informační tlačítko vám to prozradí.



#hashtag vám umožňuje vyhledávat příspěvky se stejným tématem. Můžete se spojit s lidmi, kteří sdílejí příspěvky s podobným obsahem jako vy – napříč celou sociální sítí (nejen s přáteli) a po celém světě.

Hashtagy jsou vlastně klíčová slova, pomocí kterých můžete rychle a velmi přesně najít to, co hledáte.

Co dalšího se Arthur o Zorce dozvěděl? Kde našel informace?

Jak je možné, že Zorku našel?

- Koníčky.
- Jméno kamarádky.
- Ubytování na výletě.
- Oblíbenou písničku.
- Jací kluci se jí líbí.
- Na základě informací z jedné sociální sítě vyhledal Zorku i na jiných sociálních sítích.

Příběh pokračuje. Vzhledem k tomu, že se Artur z internetu dozvěděl, kde je Zorka ubytovaná, chce se vydat do kempu Viking.

Příběh III



Artur se se Zorkou konečně setkal osobně.

Zatímco ona je ohromena jeho gentlemanským chováním, netuší, že si o ní většinu věcí už vyhledal a nyní toho využívá (znalosti).

Co se stalo večer v kempu?

► jednu z možných odpovědí vám prozradí informační tlačítko



Co se stalo večer v kempu?

- Arthur využil informace ze Zorčiných profilů k tomu, aby na ni udělal co nejlepší dojem-> choval se jako gentleman, zajímal se o její den a zazpíval její oblíbenou písničku.

Před přidáním a sdílením obsahu, napsáním komentáře, lajkováním příspěvku by si měl každý odpovědět na následující otázky ...

- CO to je (Je obsah vhodný – pro mě i ostatní? Nemůže nikomu ublížit? Mám právo sdílet tyto informace o jiných lidech?).
- KDO má/bude mít přístup k tomuto obsahu.
- jaký dopad bude mít příspěvek v BUDOUCNU? - Nebudu se za to za pár dní/měsíců/let stydět? Neohrozí to nějak mé budoucí plány?

Nedá se to v budoucnu použít proti mně?

Tip:

Pokud je to možné, nastavte si upozornění, když vás někdo označil v příspěvku.

Poté se můžete rozhodnout, zda příspěvek chcete na svém profilu, nebo zda dotyčného požádáte o jeho smazání.



Nadměrné používání sociálních sítí

Co je závislost na internetu (IAD, Internet Addiction Disorder)?

O „závislosti na internetu“ se píše nebo mluví poměrně často.

Pro ujasnění: závislost na internetu jako taková **vlastně vůbec neexistuje**

(alespoň ne v době vzniku tohoto materiálu, v roce 2021). V *Mezinárodní statistické klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů* ji nenajdeme. Většina odborníků hovoří o nadměrném užívání internetu, setkáváme se také s pojmem *závislostní chování*. Je ale dost možné, že za pár let to bude jinak.

Přemýšleli jste někdy o tom, jak používání sociálních sítí, sledování videí, surfování po internetu, hraní her atd. ovlivňuje váš život?

- ▶ Strávili jste opakovaně na telefonu více času, než jste původně plánovali?
- ▶ Už jste někdy úmyslně ubrali na času, když se vás někdo zeptal, kolik jej strávíte na telefonu?
- ▶ Odkládáte povinnosti (např. úkoly, mytí nádobí) jen proto, abyste mohli být na telefonu?
- ▶ Hádali jste se s rodiči/kamarády/sourozenci kvůli telefonu?
- ▶ Myslíte na telefon ve chvíli, kdy děláte něco jiného? Zanedbali jste kvůli telefonu hygienu? (nečistili jste si zuby, nechali jste v pokoji dlouho ležet špinavé nádobí)
- ▶ Bolí vás více hlava / záda / oči / krční páteř / zápěstí nebo hůř spíte?

Má používání telefonu na váš život spíše pozitivní, nebo negativní vliv?

Na světě je asi 7,8 miliardy lidí. Téměř 6 miliard z nich vlastní a používá mobilní telefon.

Mnoho lidí si neuvědomuje, že technologie ovlivňují naše zdraví, dokud je nepostihne nějaký bolestivý zdravotní problém.



Fyziologické důsledky nadměrného používání technologií

Jaké smysly nebo části těla mohou být používáním digitálních technologií ovlivněny?

Zrak – *syndrom počítačového vidění*, který vzniká jako důsledek dlouhodobého zírání na monitor nebo displej, se projevuje *suchýma očima, pálením, rozmazaným viděním nebo nadměrným slzením*.

Problém způsobuje **modré světlo**, které displeje vyzařují. Toto modré světlo zvyšuje bdělost. Opačný účinek má **žluté světlo** (navozuje pocit klidu a pohody, méně namáhá oči). Mění se večer barva displeje vašeho telefonu? Teď už víte proč.

Sluch – příliš hlasitá hudba *dráždí uši* a může způsobit *pískání v uších, poškození nebo prasknutí bubínku nebo jiné části ucha*.

Držení těla – páteř je velmi důležitou součástí našeho těla, její nevhodná poloha při používání techniky může vést k *větší zátěži a následné bolesti a omezení pohybu částí těla*. Může také způsobit bolesti hlavy.

ZAJÍMAVÝ FAKT

Spánek

Věděli jste, že:

- ▶ tělo mladého člověka se vyvíjí a roste hlavně ve spánku (růstový hormon se uvolňuje pouze ve spánku)?
- ▶ informace se ukládají do dlouhodobé paměti během spánku? modré světlo z displejů přesvědčuje náš mozek, že je den,
- ▶ takže se nám hůře odpočívá?



Problémům lze do určité míry předejít např. úpravou jasu displeje, snížením hlasitosti hudby, používáním speciálních pomůcek (brýle s filtrem modrého světla, ergonomická židle a myš, podložka pod myš/zápěstí, podnožka), *zkrácením času stráveného s technikou, nepoužíváním techniky v posteli, fyzický pohyb, pravidelné přestávky...*

Pečujte o své tělo tak, jak pečujete o svůj nejnovější chytrý telefon nebo počítač, protože na rozdíl od těchto zařízení si nové tělo pořídíte jen stěží!

ZAJÍMAVÝ FAKT



Doba používání aplikace

- ▶ Instagram a Facebook nabízejí svým uživatelům možnost sledovat, kolik času **tráví používáním aplikace** (neplatí pro webové stránky). Informace najdete v nastavení v sekci *Vaše aktivita* (IG) nebo *Váš čas na Facebooku*.



Co znamená nomofobie a FOMO? Slyšeli jste o tom někdy?

Nomofobie (žádná fobie z mobilního telefonu) = závislost na mobilním telefonu, strach, že v určitou dobu nemohu mobilní telefon používat (špatný/žádný signál, vybitá baterie, zapomenutí telefonu, pobyt na místě, kde je používání telefonu zakázáno/nevhodné...).

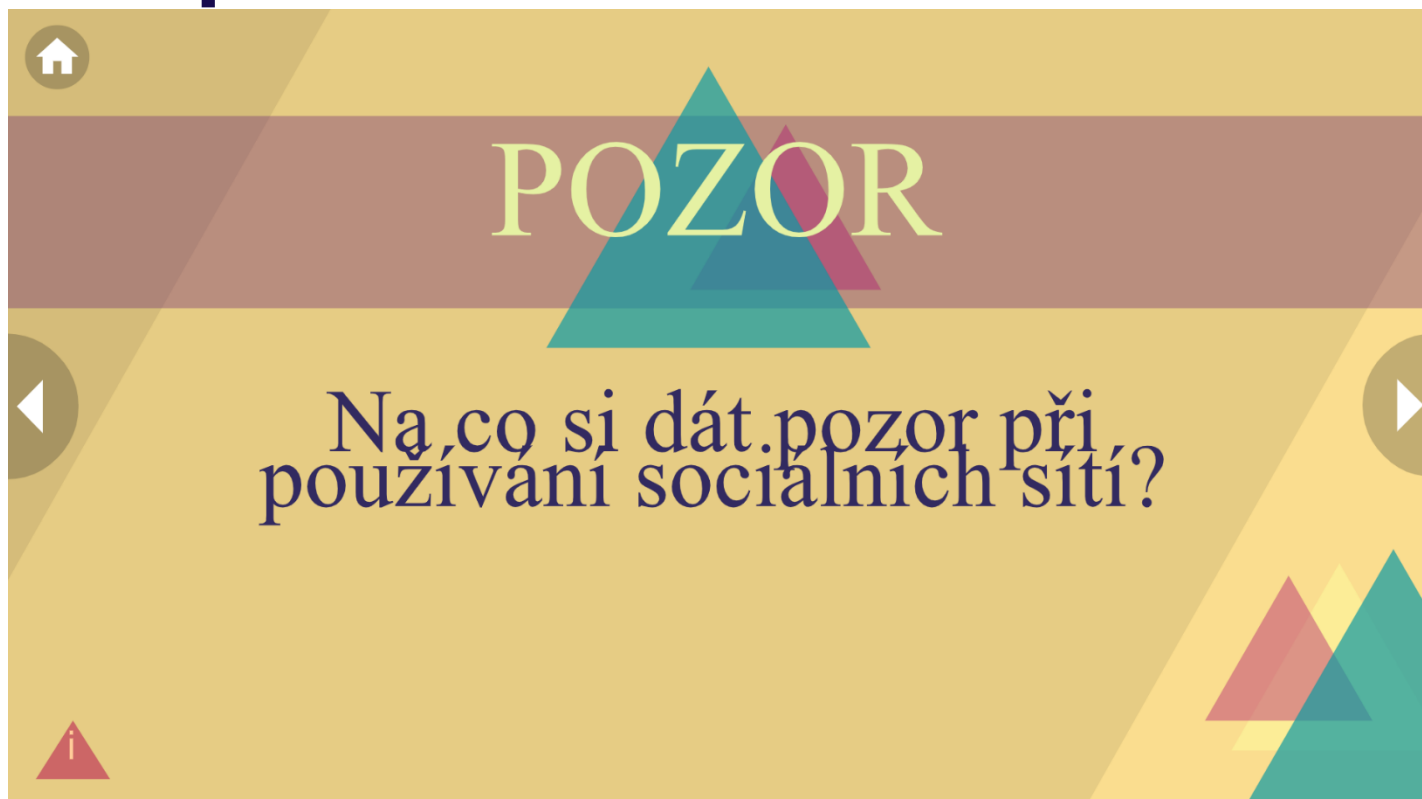
◀ Co znamená FOMO? (strach z toho, že něco zmeškáme) = neustálé kontrolování displeje, okamžitá reakce na příchozí impulsy, snaha mít vždy aktuální přehled -> nutkání být nestále online. ▶

Dostupnost internetu (sociálních sítí) vede k tomu, že si občas podvědomě vytváříme **rituál**, který nás nutí *chovat se stejně i v jiných podobných situacích*. Saháme pro mobilní telefon s internetem do našich kapes, abychom si zkrátili dlouhou chvíli v čekárně u lékaře nebo na autobusové zastávce. Podvědomě to děláme při *jakékoli jiné nudné nebo zdlouhavé činnosti*. Co lidé dělali dříve, když si nemohli zkrátit čas na telefonu? Navázali kontakt s ostatními a povídali si.

Jak z toho ven? Cílem nemusí být vždy úplné vyřazení telefonu. Je však nutné naučit se trávit čas vyváženě, **umět se rozumně rozhodovat a měnit druhy činností**. Změna životního stylu je více než žádoucí. Například pohybové aktivity, program s přáteli, rodinou (doma nebo venku).

Zkuste jít se svými přáteli do výzvy – jak dlouho vydržíte **digitální detox**?

Bezpečí



Co si myslíte, že je o vás uloženo na internetu?

Digitální stopy jsou naprosto zásadním tématem, takže se s ním budeme opakovaně setkávat a připomínat si, co o vás internet ví:

- ▶ co jste hledali, komentovali, sdíleli, lajkovali, přehrávali atd., videa, fotky, komentáře, reklamy, texty a jiné,
- ▶ jakou stránku jste navštívili - jak dlouho jste tam byli, co jste tam dělali co jste si koupili, prohlédli, porovnali (nebo co jste si chtěli koupit: když jste něco vložili do košíku, ale nedokončili nákup), kde jste se zaregistrovali,
- ▶ s jakými lidmi jste v kontaktu, jak často, jak dlouho + informace o konkrétních lidech,
- ▶ kde a kdy jste na něco klikli,
- ▶ dost možná zná všechny kontakty, které máte uložené v telefonu, ví, kdy jste někomu volali nebo odeslali zprávu.

... prostě ví všechno, co na internetu děláte, a využije toho, když to bude potřeba.

I když se to zdá nepravděpodobné, i z vašeho nejlepšího kamaráda se může vyklubat někdo, s kým už nikdy nepromluvíte. Snadno se pak může stát, že vytasí zbraň, kterou jste mu dali do ruky – rozhovory, texty, videa, fotky atd., zkrátka vše, co pošlete nebo sdělíte, může být jedním kliknutím použije proti vám.

Poměrně často se lidé obávají, že jejich intimní fotografie, které v minulosti poslali svým partnerům (někteří z lásky, jiní pod hrozbou rozchodu), budou zveřejněny. Žárlivost, touha po pomstě nebo nenávisť mohou z blízké osoby udělat někoho, kvůli komu oběť pomýšlí na sebevraždu. Za takové problémy a myšlenky žádná fotka nestojí.

Neposílejte své intimní fotky. Ani kamarádům, ani drahé polovičce.



ZAJÍMAVÝ FAKT

Už jste se někdy podívali na své starší příspěvky a zeptali se sami sebe: „Co jsem si jen myslel?“

Než přidáte příspěvek, představte si, co si o tom nejspíš pomyslíte za rok, dva roky, pět let...


Internet je bezedná truhla pokladů – co se týče typů příspěvků, najdete tam takové, které vás **pobaví**, ale i **rozhodí**.

Jiné příspěvky vás donutí k **zamyšlení** a bohužel je tam i velká skupina těch, které vás vyloženě **naštvou**, je to tak? Příspěvky a komentáře vyvolají v každém z nás trochu jiné pocity.

- ▶ Jaké příspěvky zveřejňujete na sociální sítě? Čeho se týkají? Co jste zveřejnili naposled? Přidali jste hashtag?
- ▶ Jsou vaše příspěvky pro ostatní srozumitelné? Proč je zveřejňujete? Co uděláte, než něco zveřejníte/sdílíte?



Čím méně toho o sobě někde napíšete, tím lépe pro vás. Pamatujte, že data lze vysledovat. Pokud dnes okomentujete příspěvek, někdo jej snadno za pár let vystopuje (pokud o vás bude chtít něco zjistit).

Teď si přečtěte, co k tomu dodá informační tlačítko.

 Jakmile něco přidáte na internet, zůstane to tam. Po všech vašich online aktivitách zůstává digitální stopa.

Digitální stopa = informace, soubor nebo jiná sledovatelná forma činnosti zanechaná uživatelem v prostředí digitálních technologií a internetu.

Tlačítko smazat problém nevyřeší. To, že něco nevidíte, neznamená, že to neexistuje.

 Problémy mohou způsobit třeba snímky obrazovky (tzv. printscreeny). Zatímco vy jste v klidu, protože jste příspěvek, který by vaši rodiče opravdu vidět neměli, smazali, váš sourozenec může mít v kapse tajnou zbraň, kvůli které budete muset další měsíc vysávat a mýt nádobí za něj. 

Čím méně toho o sobě zadáte, tím lépe!

Tip: vygooglete se: Zadejte své jméno do Googlu a podívejte se, co o sobě najdete.





ZAJÍMAVÝ FAKT

Kde hledat?

- ▶ Informace o konkrétní osobě je možné vyhledat na stránkách pipl.com, yasni.com nebo v běžném internetovém vyhledávači.
- ▶ Existují stránky (např. archive.org), kde můžete zjistit, jak vypadal váš oblíbený web před 15 lety.

Čemu se vyhnout:

Doporučujeme následující:

- ▶ **zpozorněte, pokud vás na sociálních sítích kontaktují cizí lidi**,
 - ▷ ověřte si, kdo sedí za klávesnicí na druhé straně,
- ▶ **neposílejte svá soukromá data přes internet (nikomu – ani babičce)**,
 - ▷ na základě vaší digitální stopy nebo použitím klamavých aplikací mohou být vaše soukromé informace vyzrazeny a kdokoli je bude moci snadno zneužít,
- ▶ **nevěřte všemu, co vidíte (spousta věcí na sociálních sítích je falešných)**,
 - ▷ Stokrát opakovaná lež se stává pravdou – vidíte stejný příspěvek na profilu mnoha vašich přátel? Říkáte si, že na tom asi něco bude? Zkuste být první, kdo se nad tím zamyslí, třeba tím otevřete oči ostatním.
- ▶ **nepamujte**



Spamování = zasílání/sdílení nevyžádaných a většinou otravných informací prostřednictvím e-mailů, zpráv, příspěvků...

Kam klikáte?

Kolikrát za den člověk klikne myší? Někdo klikne desetkrát, někdo stokrát, tisíckrát, desettisíckrát... Bezmyšlenkovité klikání není to nejbezpečnější.

Popřemýšlejte o následujícím:

- ▶ když vám někdo pošle odkaz ve zprávě (věnujte pozornost gramatice, adrese a odesílateli),
- ▶ pozor na vyskakovací okna (rychlé kliknutí na cokoli, co se objeví na obrazovce, se může obrátit proti vám; pozor také na lákavé výhry, většinou jde o podvod – co za společnost by každý den rozdávala iPhone?)
- ▶ co stahujete a instalujete do svého zařízení? Volte ověřené a spolehlivé webové stránky.

Pokud automaticky klikáte na vše, co vám zařízení nabízí, pak se nedivte, že:

- ▶ někdo jiný o vás shromažďuje informace bez vašeho vědomí, někdo ukládá vaši aktivitu – dokonce i klávesy, které stisknete při přihlašování do internetového bankovníctví,
- ▶ se někdo nabourá do vašeho zařízení na dálku, někdo poškodí nebo smaže vaše soubory,
- ▶ někdo získá přístup k vašim účtům,
- ▶ to vše se vám stane na dalších zařízeních, která jste spárovali s tím napadeným.



Smluvní podmínky = představují to, co s čím vyjadřujete souhlas při založení účtu nejen na sociální síti.

Jsou to přesně ty texty, které drtivá většina uživatelů nečte. Ale měli by. Když si nepřečtete, s čím vyjadřujete při zakládání účtu souhlas, můžete poskytovateli nevědomky umožnit provádět akce, které pro uživatele nejsou vůbec žádoucí.

Pokud máte účet na sociální síti, je velmi pravděpodobné, že se vás většina těchto bodů do značné míry dotkne. Níže si přečtete informace ze smluvních podmínek.

Vybrané body ze smluvních podmínek užívání sociální sítě Facebook	Vyjádřením souhlasu s těmito podmínkami jste ve skutečnosti schválili následující:
<i>Informace, které máme, používáme k poskytování našich produktů, včetně přizpůsobení funkcí a obsahu.</i>	<p>zpracování obsahu, včetně toho, s kým si píšete, co píšete a jak dlouho</p> <p>výběr příspěvek k zobrazení (komentáře, příspěvek, příběhy, reklamy)</p> <p>shromažďování informací o mém zařízení (stav baterie, síla signálu, volné úložné místo, pohyby myši)</p>
<p>Informace, které má sociální síť k dispozici, se dozvíme z úplného znění smluvních podmínek. Kromě již zmíněných bodů 1–3 jsou zde např. i informace o kontaktech; lidech; stránkách; účtech; hashtazích; skupinách, se kterými jste v kontaktu; způsobu a obsahu komunikace; o tom, jaké informace o vás ostatní uživatelé poskytují...).</p>	
<i>Vlastníkem práv k duševnímu vlastnictví u obsahu, který vytváříte a sdílíte, jste vy. Nic v těchto smluvních podmínkách vám práva k vašemu vlastnímu obsahu neodnímá.</i>	<p>upravení a použití mého selfie v reklamních materiálech Facebooku (v České republice, Albánii a Kanadě)</p>

ZAJÍMAVÝ FAKT

V roce 2019 měl premiéru film **Brexit**. Příběh se odehrává před referendem o členství Spojeného království v Evropské unii.

Jak souvisí děj filmu se sociálními sítěmi?

- ▶ Hlavní postava filmu cílí na voliče prostřednictvím jejich zájmů. Pokud někdo správně uhodne výsledky všech zápasů mistrovství Evropy ve fotbale, může vyhrát 50 milionů (šance na výhru je extrémně nízká). Odpovědi v dotazníku, jehož vyplnění je povinné, poskytnou statisíce kontaktů a podkladů pro individuálně cílenou reklamu nejen na sociálních sítí. Databáze pak určí, co, kdy a komu se zobrazí, aby byl volič naveden na stránku, která vyzývá k volení pro odchod.

Samozřejmostí jsou silná a emotivní hesla (volte odchod, převezměte zpět kontrolu), kontroverzní (sporná) témata: uprchlíci, finanční ztráty, stabilita a pracovní příležitosti ve vlastní zemi, euro... Některé informace jsou smyšlené nebo zkreslené.

Česká televize o filmu napsala: „Každý ví, kdo vyhrál, ale ne každý ví jak.“ Film je založen na rozhovorech s klíčovými účastníky.

Na konci filmu bude diváka jistě zajímat závěrečná informace:

- ▶ Lidem se zobrazila asi 1 miliarda cílených reklam. Britský miliardář Arron Banks přiznal, že si na kampaň Leave EU najal společnost specializující se na oslovování voličů (Cambridge Analytica). Později toto prohlášení popřel.
- ▶ Firma Cambridge Analytica je spojena s miliardářem
- ▶ a obchodníkem Robertem Mercerem, který se stal největším sponzorem volební kampaně Donalda Trumpa. V roce 2018 volební komise rozhodla, že kampaň Leave EU porušila volební zákon. Leave EU byla následně vyšetřována Národním
- ▶ kriminálním úřadem pro porušení volebního zákona.



Konec

- ▶ Pamatujte, že ne vše, co vidíte na internetu, je pravda.
- ▶ Přemýšlejte o tom, co píšete/sdílejte, kdo to uvidí a jaký to na vás může mít v budoucnu dopad.



Seznam četby

Papp-Váry Árpád. (2016). *Márkázott szórakoztatás*. Akadémiai Kiadó. ISBN 978 963 05 9791 3.

Klausz Melinda. (2017). *Megosztok, tehát vagyok - Szakértői kérdések és válaszok a közösségi médiáról*. Athenaeum Kiadó Kft. ISBN 9789632936529.

Safe.si drevo odločanja.

Webová stránka: <https://safe.si/orodja/drevesa-odlocanja>

doc. dr. sc. Lana Ciboci, prof. dr. sc. Danijel Labaš. *Influenceri i njihova uloga U životima djece i mladih, radni priručnik za nastavnike i roditelje učenika osnovnih i srednjih škola*.

Webová stránka: <https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/brosura-Influenceri-new.pdf>

Video Fact-checking. Webová stránka: <https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2019/03/FAKE%E2%89%A0FACT-video.mp4>

Digitalni mediji i mentalno zdravlje - edukativni materijali za provođenje radionica medijske pismenosti s učenicima osnovnih i srednjih škola.

Webová stránka: <https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni-mediji-i-mentalno-zdravlje.pdf>

Ljudsko dostojanstvo, vrijeđanje, sramoćenje i govor mržnje - nastavni materijali za srednje škole. Webová stránka: <https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2019/04/Ljudsko-dostojanstvo-vrije%C4%91anje-sramoc%CC%81enje-i-govor-mrz%CC%8Cnje.pdf>

Aleksandar Ilić, PR. (2015) *Od lajka do ljubavi*

Webová stránka: <https://www.laguna.rs/laguna-bukmarker-aleksandar-ilic-od-lajka-do-ljubavi-unos-761.html>

Amadeu Antonio Stiftung (2015). „Geh sterben!“ *Umgang mit Hate Speech und Kommentaren im Internet*.

Webová stránka: https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2015/04/Geh_sterben_web.pdf

Bundeszentrale für politische Bildung (2018): *fluter – Ausgabe 68, Thema Daten*. Webová stránka:

https://www.fluter.de/sites/default/files/magazines/pdf/web_180907_fluter_68_korrektur_180927-1414.pdf

Institut für Digitale Ethik (2020). *Zehn Gebote der Digitalen Ethik – Flyer für Jugendliche*.

Webová stránka: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/ZehnGebote_DigitaleEthik_Booklet.pdf

Klicksafe (2021). *Was tun bei Cybermobbing? – Tipps für Jugendliche*.

Webová stránka: https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Jugendliche/KMA22_Cyber_Mobbing_ErsteHilfe_App_Flyer_web.pdf

Sua varten somessa.

Webová stránka: <https://loistosetlementti.fi/sua-varten-somessa/>

Social Media vs. Reality.

Webová stránka: <https://online.king.edu/infographics/social-media-vs-reality/>

Literatura

Knihy

BLINKA, Lukáš a kolektiv. *Online závislosti*. Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-X.

POSPÍŠIL, Jan a ZÁVODNÁ, Lucie Sára. *Mediální výchova*. Kralice na Hané: Computer Media, 2009. ISBN 978-80-7402-022-3.

Web

10 věcí, které jste nevěděli o instagramu. *Fashionzoom.cz* [online]. Fashion zoom, 2016 [cit. 2021-04-07].

Dostupné z: <http://www.fashionzoom.cz/10-veci-ktere-nevedeli-instagramu/>

12 nejznámějších sociálních sítí současnosti i minulosti – které vás minuly? *Flexinit.cz* [online]. Flexinit, ©2019–2020 [cit. 2021-04-07]. Dostupné z: <https://www.flexinit.cz/technologie/12-nejznamejsich-socialnich-siti-soucasnosti-i-minulosti-ktere-vas-minuly/>

Bezpečně online [online]. Praha: *Seznam.cz*, ©1996–2020 [cit. 2021-04-12]. Dostupné z: www.seznamsebezpecne.cz

Bezpečnost v online prostředí. *Internetembezpecne.cz* [online]. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary, 2016 [cit. 2021-04-12]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/wp-content/uploads/2017/03/Roman-Kohout-Bezpecnost-v-online-prostredi.pdf>

Brexit. *Ceskatelevize.cz* [online]. Praha: Česká televize, ©1996–2020 [cit. 2021-04-28]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/12993476435-brexit/21938148556/>

Co jsou sociální sítě. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2021-07-07]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/co-jsou-socialni-site.aspx>

Co všechno o vás internet ví? Dejte si digitální detox a zjistěte to. *Seznam.cz* [online]. Praha: Seznam.cz, 2017 [cit. 2021-08-13]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/co-vsechno-o-vas-internet-vi-dejte-si-digitalni-detox-a-zjistete-to-31982>

České děti a Facebook 2015. *E-bezpeci.cz* [online]. Olomouc: Centrum rizikové virtuální komunikace, 2015 [cit. 2021-04-26]. Dostupné z: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/76-ceske-deti-a-facebook-2015/file>

České děti v kybersvětě. *E-bezpeci.cz* [online]. Olomouc: O2 Czech Republic a Centrum rizikové virtuální komunikace, 2019 [cit. 2021-05-04]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/soubor>

Děti si na nové sociální sítě hrají na sexbomby. Predátoři o ní vědí, rodiče často ne. *Aktualne.cz* [online]. Praha: Economia, 2020 [cit. 2021-09-08]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/asocial/deti-si-na-nove-socialni-siti-hraji-na-sexbomby-predatori-o-r~bbb5a8ca4c1a11ea8776ac1f6b220ee8/?fbclid=IwAR3IWH15kFCX-COH1FuFv6kDckGRn29xaun58t3uq1iCdGB7D6mrYjLf0Bu4>

Digitální detox. *Digitalnidetox.cz* [online]. ©2015–2021 [cit. 2021-06-07].
Dostupné z: <http://www.digitalnidetox.cz/>

Doporučené očekávané výstupy jako metodická podpora pro začleňování průřezových témat do švp a výuky. *Nuv.cz* [online]. Praha: NPI ČR, ©2011–2021 [cit. 2021-05-10].
Dostupné z: <http://www.nuv.cz/vystupy/doporucene-ocekavane-vystupy-1>

EU Kids Online 2020. *Eukidsonline.net* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2020 [cit. 2021-07-20]. Dostupné z: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf>

Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Drogy-info.cz* [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020 [cit. 2021-06-02]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf

Existuje závislost na internetu? *E-bezpeci.cz* [online]. Olomouc: Centrum rizikové virtuální komunikace, 2012 [cit. 2021-07-08]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/519-existuje-zavislost-na-internetu>

Fotograf tajně vyfotil lidi a porovnal to s jejich snímky na sociální síti. Co objevil? *Reflex.cz* [online]. Praha: ČESKÉ CENTRUM ZPRÁV, 2020 [cit. 2021-05-07]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/galerie/fotogalerie/76509/fotograf-tajne-vyfotil-lidi-a-porovnal-to-s-jejich-snimky-na-socialni-siti-co-objevil?foto=17>

Indie zakázala desítky čínských aplikací, bojí se ohrožení bezpečnosti. *Irozhlas.cz* [online]. Praha: Český rozhlas, 2020 [cit. 2021-08-06]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-svet/cina-indie-aplikace-tiktok-wechat-shaerit-zakaz_2006291931_elev

Jak se chránit na sociálních sítích. *O2chytraskola.cz* [online]. Praha: Nadace O2, 2021 [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/21/zabezpeceni-socialnich-siti/2419>

Jaké jsou různé typy virů, spywaru a malwaru, které mohou infikovat váš počítač? *Dell.com* [online]. Round Rock: Dell, ©2021 [cit. 2021-06-14]. Dostupné z: <https://www.dell.com/support/kbdoc/cs-cz/000132699/jak%3%a9-jsou-r%5%afzn%3%a9-typy-vir%5%af-spywaru-a-malwaru-kter%3%a9-mohou-infikovat-v%3%a1%5%a1-po%4%8d%3%adta%4%8d>

Kdo nás dezinformuje? Aktuální přehled hlavních zdrojů a šířitelů fake news v Česku. *Forum24.cz* [online]. Praha: FORUM 24. 2017 [cit. 2021-05-06]. Dostupné z: <https://www.forum24.cz/kdo-nas-dezinformuje-aktualni-prehled-hlavnich-zdroju-a-siritelu-fake-news-v-cesku/>

MEZINÁRODNÍ STATISTICKÁ KLASIFIKACE NEMOCÍ A PŘIDRUŽENÝCH ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ. *Uzis.cz* [online]. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, 2021 [cit. 2021-05-03]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008319/mkn-10-tabelarni-cast-20210101.pdf>

Most popular social networks worldwide as of July 2021, ranked by number of active users. *Statista.com* [online]. New York; Statista Inc., 2020 [cit. 2021-05-06]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Od kolika na sociální sítě bez souhlasu rodičů? Návrh vlády experty zaskočil. *Globe24.cz* [online]. Praha: INCORP, 2018 [cit. 2021-07-15]. Dostupné z: <https://globe24.cz/domov/55363-od-kolika-na-socialni-site-bez-souhlasu-rodicu-navrh-vlady-experty-zaskocil>

Ochrana osobních údajů na sociálních sítích. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2021-04-08]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/ochrana-osobnich-udaju.aspx>

Otestujte se: Chenova škála závislosti na internetu. *Porada.adiktologie.cz* [online]. Praha: Klinika adiktologie, ©2021 [cit. 2021-07-13]. Dostupné z: https://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5

Piráti v kraji se bouří. Tožička podle nich do Senátu patří. *Novinky.cz* [online]. Praha: Borgis, 2020 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/domaci/clanek/pirati-v-kraji-se-bouri-tozicka-podle-nich-do-senatu-patri-40315324>

PREVENČE – Stalking. *Policie.cz* [online]. Praha: Policie ČR, ©2021 [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/prevence-stalking.aspx>

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO GYMNÁZIA. *nuv.cz* [online], 2020 [cit. 2021-06-02]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-gymnazia>

Rizika používání sociální sítě Facebook. *E-bezpeci.cz* [online]. Olomouc: Centrum rizikové virtuální komunikace, ©2017 [cit. 2021-04-28]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/41-rizika-pouzivani-socialni-site-facebook/fil>

Stock snímky, obrázky bez autorských poplatků, ilustrace a videa - *iStock* [online]. Calgary: Getty Images, ©2021 [cit. 2021-05-14]. Dostupné z: <https://www.istockphoto.com>

Stop šikaně. *Stop-sikane.cz* [online]. Praha: Nadační fond STOP šikaně, ©2021 [cit. 2021-04-23]. Dostupné z: <https://www.stop-sikane.cz/co-je-sikana/>

Stručný přehled vybraných podmínek užívání Facebooku. *E-bezpeci.cz* [online]. Olomouc: Centrum rizikové virtuální komunikace, 2013 [cit. 2021-04-29]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/587-podminkyfacebooku>

Šikana: Rodiče pozor! Šikana mezi dětmi je skryté nebezpečí! *Policie.cz* [online]. Praha: Policie ČR, ©2021 [cit. 2021-08-30]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-sikana.aspx>

Trpíte nomofobií? Otestujte se! *E-bezpeci.cz* [online]. Olomouc: Centrum rizikové virtuální komunikace, 2015 [cit. 2021-08-02]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie>

Věkové požadavky pro účty Google. *Support.google.com* [online]. Dublin: Google, ©2021 [cit. 2021-07-12]. Dostupné z: <https://support.google.com/accounts/answer/1350409?authuser=2>

Všeobecné obchodní podmínky. *Mobilenet.cz* [online]. Praha: Telefónica Czech Republic [cit. 2021-05-12]. Dostupné z: <https://mobilenet.cz/data/a/15287/VOP%20-%20Gorila%20mobil.pdf>

Zákon č. 110/2019 Sb: Zákon o zpracování osobních údajů. *Zakonyprolidi.cz* [online]. Zlín: AION CS, ©2010–2021 [cit. 2021-05-03]. Dostupné z: <https://www.zakonyproli-di.cz/cs/2019-110>

Zákon č. 218/2003 Sb. *Zakonyprolidi.cz* [online]. Zlín: AION CS, ©2010–2021 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-218>

Zákon č. 40/2009 Sb: Zákon trestní zákoník. *Zakonyprolidi.cz* [online]. Zlín: AION CS, ©2010–2021 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2019-110>

Zákon o zpracování osobních údajů - prováděcí úprava k GDPR z pohledu českého zákonodárce. *Epravo.cz* [online]. Praha: EPRAVO.CZ, 2019 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.epravo.cz/top/clanky/zakon-o-zpracovani-osobnich-udaju-provadeci-uprava-k-gdpr-z-pohledu-ceskeho-zakonodarce-109542.html>

Závislost na internetu a počítačových hrách. *Adicare* [online]. Praha: Adicare, 2021 [cit. 2021-06-28]. Dostupné z: <https://www.google.com/url?q=https://www.adicare.cz/lecba-zavislosti-na-alkoholu/zavislost-na-internetu-a-pocitacovych-hrach/&sa=D&source=editor-s&ust=1627484682676000&usq=AOvVaw2YOWD5GxeCl1qPtYJQhVQu>

ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ NA INTERNETU A HRANÍ HER U DĚTÍ: LÁTKOVÉ A NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI Z POHLEDU ADIKTOLOGIE, DIAGNOSTIKA A PROJEVY, VÝSKYT PORUCH V POPULACI A V KLINICKÉ PRAXI, PŘEHLED VHODNÝCH SLUŽEB, PREVENCE A TERAPIE. *M.kr-vysocina.cz* [online]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, 2017 [cit. 2021-05-12]. Dostupné z: https://m.kr-vysocina.cz/assets/File.ashx?id_or_g=450008&id_dokumenty=4084019

Zdraví v kyberprostoru. *O2chytraskola.cz* [online]. Praha: Nadace O2, ©2021 [cit. 2021-07-15]. Dostupné z: <https://www.o2chytraskola.cz/data/files/zdravi-v-kyberprostoru-ds4b9omcse.pdf>

Instagram

ANNYSWANKY. [Another amazing day with you...] In: *Instagram* [online]. 11.05.2020 [cit. 2021-05-13]. https://www.instagram.com/p/COvgEd1n7pY/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR1DqTWQg8L4IdFa06wtJhJ1tnzzUwaBADu6E_7_AVhhDr8FnqN_luRkwD4

DREAM_LUXURY15. [What do u think of this colour?...] In: *Instagram* [online]. 08.06.2021 [cit. 2021-06-09]. https://www.instagram.com/p/CP36Dqjp8mT/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR3xJPis5TTCK0xcGbNWu6Yb6GcWvDLwUD5OiUTHjxwUcaCTm9xr-mPwHWU

HUGOBEAUMONT_. [After a full winter in a magic...] In: *Instagram* [online]. 06.06.2021 [cit. 2021-07-26]. https://www.instagram.com/p/CPyL6U7LMFk/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR1d6H8NqG1DcITd2YxB0rdq3GePnl8EmM5ucT1yU-GFVH23fHFt-46vyYwk

LUCA.ROSSI10. [Being crazy isn't enough!...] In: *Instagram* [online]. 07.01.2020 [cit. 2021-04-08]. https://www.instagram.com/p/B7BL8cSAygt/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR0G3-ukOpSvNI2JEFy_Z-Rj43hrB3EhHLzubWQCZxmtX3MKuOMYkB8ERZU

LUCA.ROSSI10. [Finally back to explore this wonderful world...] In: *Instagram* [online]. 06.07.2020 [cit. 2021-04-08]. https://www.instagram.com/p/CCSvna7ASMb/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR1qndL0NxPnE16jLAGPIQsrsSIHzXCfopY17NAEMJ-KLg0vHpnnLCb-Zpk8

LUCA.ROSSI10. [Wellness...] In: *Instagram* [online]. 18.01.2021 [cit. 2021-04-08] https://www.instagram.com/p/CKMhOv0gfH5/?utm_source=ig_web_copy_link

NATHALYA.CABRAL. [Last week exploring...] In: *Instagram* [online]. 15.04.2021 [cit. 2021-07-27] https://www.instagram.com/p/CNrbcR7hVeU/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR0DT45O3SZRoG5Y-305Fm0mRrS2pOhmIF3PosYtoSzZcQXRVs1ZvrCp6yc

NATHALYA.CABRAL. [Rise and shine smoothie bowl...] In: *Instagram* [online]. 19.03.2021 [cit. 2021-04-14]. https://www.instagram.com/p/CMI6ITEhssU/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR0YLjGiNHks0WaaGRiVe5sF2yUz5Pge8UVTh8sodsWJ74jd41udnLj-Vrk

NOURSANTOS. [#hermes #gucci #louisevuitton...] In: *Instagram* [online]. 08.06.2021 [cit. 2021-06-09]. https://www.instagram.com/p/CP3_MUlgOzM/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR1h4AykB3QLhOF6xE4EaRtbDV_V0Z72g1_z8NnxRe6GOUM5zoLDkCRynAo

OLIWYESOUKUPOVA. [...] In: *Instagram* [online]. 29.04.2021 [cit. 2021-07-13]. https://www.instagram.com/p/COPnNv-lbvn/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR3ltPD7O-DYO5d4RO3atP3n1yZkM_bHssHDZ_0iigP5BzlcXeT8zqpf_1TM

OLIWYESOUKUPOVA. [Neon vibes...] In: *Instagram* [online]. 02.07.2020 [cit. 2021-09-03]. https://www.instagram.com/p/CCIkSx3FhDf/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR2jWJRkj6cZDdk_ccSQuLaVnNkpPqCvuv6DJMUjdqJBvKdOT_wCa3F4_5U

OPIMAEDESTINATIONS. [Who would you wake up here with?...] In: *Instagram* [online]. 01.05.2021 [cit. 2021-05-05] https://www.instagram.com/p/COVJUR4gGOY/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR0_R2hO4a9Fn6nHMB78rbphtilPSYFGx0mjTUEPUxpoVs-FMCsmTUBmzRmA

ROLEX_AND_LUXURY_WATCHES. [neymarjr was seen wearing...] In: *Instagram* [online]. 04.06.2021 [cit. 2021-08-16]. https://www.instagram.com/p/CPs1MScLCYT/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR3M-S7e68hyTHf1lepQD0CELL6CaLLkNiG9wace9UDv90BWAWeO5gsLI4I0

TIMETOFIT. [We don't need a hotel...] In: *Instagram* [online]. 06.06.2021 [cit. 2021-06-08] https://www.instagram.com/p/CPyJo7-L_0v/?utm_source=ig_web_copy_link

U.P.INTHEAIR. [Looking for new perspective...] In: *Instagram* [online]. 05.06.2021 [cit. 2021-06-08]. https://www.instagram.com/p/CPvRqCUBcHt/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR1LkyD4N6DffuMBCG2C_A6OU5Y3AH34MmSV8CUPH6KtRh86ml6HJr6Sazc

YouTube

ROXXSAURUS. MY FULL HOUSE TOUR!!! In: *Youtube* [online]. 29.07.2020 [cit. 2021-09-07].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Y-lypedVQN8>

Facebook

Manipulátoři.cz. In: *Facebook* [online]. 10.01.2020 17:14 [cit. 2021-05-27].

Dostupné z:

<https://www.facebook.com/manipulatori/photos/pcb.1273475649502270/1273469102836258/?type=3&theater>

Podmínky používání služeb. In: *Facebook* [online]. [cit. 2021-04-08].

Dostupné z: <https://www.facebook.com/legal/terms>

WhatsApp

Minimální věk k používání aplikace WhatsApp. In: *WhatsApp* [online]. [cit. 2021-05-14].

Dostupné z: <https://faq.whatsapp.com/general/security-and-privacy/minimum-age-to-use-whatsapp?kategorie=5245250>